‘극한’ 복근 운동 – 레벨 2

고급 | ⏱ 15 min

1		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	x20 회
2		**Wide V-Ups**	x10 회
3		덤벨을 들고 윗몸 일으키기 덤벨	x20 회
4		팔꿈치에 기대는 사이드 “플랭크”	10 초
	휴식		45 초
5		**Crunch with pushing hands**	x20 회
6		다리 푸시	x15 회
7		로테이션 오벨리스크 크런치	x15 회
8		**Crunch with pushing hands**	x20 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		다리 푸시	x15 회
10		로테이션 오벨리스크 크런치	x15 회
휴식			30 초
11		**Double leg stretch**	x30 회
12		완성된 수직의 크런치 운동법	x30 회
13		팔꿈치에 기대는 사이드 “플랭크”	20 초
14		4단계 다리 올리기	x10 회
15		리버스 크런치	x30 회
16		4단계 다리 올리기	x10 회
17		다리 푸시	x30 회
휴식			30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		● 로테이션 오벨리스크 크런치	x15 회
19		● 가슴 향한 무릎 크런치	x20 회
20		● Wide V-Ups	x20 회
21		● 다리 푸시	x20 회
22		● 완성된 수직의 크런치 운동법	x20 회

P4P

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

여기에 기술적 구조가 있습니다. 앱에서 더 풍부하고 역동적인 경험을 만나보세요.

- 🎬 완전한 애니메이션 비디오 가이드
- 🎵 더 나은 트레이닝을 위한 자체 음악
- ⚙️ 맞춤형 타이머 및 설정
- 📅 30일, 60일, 90일 단계별 플랜
- ✨ AI로 생성된 새로운 워크아웃

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.